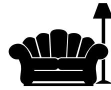
ZUZENDU AKATSAK:



Sofan etzanda eta kirolari?

Gizakia**k**, nonbait, ez du harridurarako duen gaitasuna galdu behar, ezta kritikoa eta eszeptiko izatekoa ere. Iritziak iritzi, ukaezina da ikerketa batzu**e**k ondorio bitxiak ekartzen dituztela. Eta, jakina, horien aurrean era askotako iritziak kaleratzen dira. Bati baino gehiagori irribarrea loratuko zaio Ameriketako Estatu Batuetako ikertzaile batzu**e**k berriki adierazitakoaren aurrean: gizakia gai da giharren indarra areagotzeko sofan eserita egonda eta bere burua kirola egiten irudikatuz gero. Ezindu**a**k ez ezik, alferrak ere poz-pozik egongo lirateke horixe egiaztatuko balitz.

Ohioko (AEB) Cleveland Clinic Foundationeko Ariketa Fisiologo Guang Ye ikertzailea**k** eta bere lankide**e**k New Scientist aldizkarian azaldu dutenez, ariketa fisikoa irudikatuz gorputzeko zenbait gihar sendotu ahal dira. Aurkikuntzarekin zientzialari**e**k uste dute bihotzekoak edo bestelako arazoak dituzten gaixo**a**k —ariketa fisikoa egiteko ahulegi daude, beraz— osatze bidean jar daitezkeela.

Izan ere, neurona-motorrak deitutako zelula nerbiosoen estimulu erantzunaz mugitzen dira giharr**a**k. Bestalde, garuna**k** estimulu elektrikoak bidaltzen ditu neurona horiek mugitzeko. Hatz txikiaren giharrarekin probak egin ondoren, Ohioko ikertalde**a**k bizepsak izan zituen hurrengo helburu. Alegia, gizakia**k** maiztasun handiz erabiltzen duen muskuluaren bilakaera aztertu zuten.

20 eta 35 urte arteko hamar boluntariori astean bost aldiz beren bizepsetako bat mugitzen irudikatzeko eskatu zioten. Saioetan ikertzaile**e**k beren garunetako aktibitate elektrikoa erregistratu zuten. Halaber, bi asterik behin giharren indarra neurtu zuten. Ikusi zutenez, kirolaz pentsatu zuten**e**k giharren indarrean %13,5eko igoera erakutsi zuten aste gutxiren buruan. Gainera, entrenamendu **hori** bukatu eta hiru hilabetera oraindik indarrari eusten zioten.

Horrenbestez, ikertzaileek 65 eta 80 urte arteko pertsonekin probak egin nahi dituzte orain, horien gimnastika mentala eragingarria den frogatzeko. Alabaina, hainbat kasutan jendeak bere burua kirola egiten irudikatzea ariketa fisikoa bera

egitea baino hobea dela ontzat eman arren, Hulleko (Ingalaterra) Unibertsitateko Kirol Psikologo Peter Cloughek zehaztasun batzu**k** egin ditu. Giharren indarra kirolaren arlo bat soilik dela nabarmenduta, zera erantsi du ikertzaile **honek**: «Malgutasuna eta ariketa aerobiokoa ere alor garrantzitsuak dira, eta ezin dira irudimenaren bidez soilik lortu. Gihar masa sendotze hutsa**k** itxura ederra eman diezazuke, baina **hori** ez da soilik kirolaren funtsa».

Gaztezulo